

<<越老越健康>>

图书基本信息

书名：<<越老越健康>>

13位ISBN编号：9787538438345

10位ISBN编号：7538438343

出版时间：2008-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：苗懿德 编

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;越老越健康&gt;&gt;

## 前言

对于健康，有人曾做了这样一个比喻，把生命的健康比作1，权势、名誉、地位、金钱、关色等等人世间的一切皆为1后面的0，而离开了1，一切就全归于0。

也就是说当我们连生命都不能享用了，还能享用什么呢？

健康是人生的基本，是人生最大的财富。

健康，对每个人来说都是宝贵的。

有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

对于老年人来说，健康就显得更为重要了。

随着生活水平的提高、物质生活和精神生活的日益丰富，长寿养生的问题已引起人们的广泛重视。

健康不仅被视为人生最宝贵的财富之一，也是人们共同关注的热门话题。

“尽终其天年，度百岁乃去”。

人的生命实在是太短暂了，即使是能够活到天年，也只是历史的一刹那。

所以人们越来越渴望着健康，盼望着长寿，健康长寿已成为人们心目中的追求。

老年，是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。

老年，并不意味着生命快到尽头，也不是体弱、衰老和病痛专用名。

拥有健康快乐，越活越年轻，越老越健康，这样的老年生活是我们每个人的向往。

人往往是越老越怕老。

其实，老年人追求年轻的情绪。

会使机体也随之年轻；相反，害怕衰老，常自叹“老矣”，在精神上做了衰老的俘虏，则很快会跌入老人的境地。

如何才能赢得健康，赢得长寿，成为老年人一直关注的话题。

为此，老年人应积极地运用科学方法保持健康的身体，加强身体的保健和保养，预防和减少疾病，强身健体，提高生存和生活质量。

健康并不是一种偶然，而是一种选择，其实，每个老年人都可以选择健康。

健康就在每个人自己的手中，就看如何把握了。

相信只要奉行正确的养生之道，人人都可以长命百岁。

这《越老越健康》从运动锻炼、科学饮食、生活起居、疾病防治、养生保健、修身养性、良好心态、优美环境这八个方面着手，以科学的养生理论为指导，以追求老年人身心健康力为核心，立足于日常生活中的养生保健，全方位、多角度地探讨老年朋友养生之道和自我保健方法，从而达到身体健康、益寿延年的目的。

遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复。

无疾者健康快乐！

真正让老年人实现“越老越健康”的梦想，也正是《越老越健康》的意义所在。

《越老越健康》最大的特点是：通俗易懂、深入浅出、针对性强，内容丰富、可操作性强、融科学性与实用性为一体，是我们精心为您和家人、朋友献上一份养生盛礼，祝愿所有的老年朋友都越老越健康。

## <<越老越健康>>

### 内容概要

斯坦福大学的劳拉几·卡斯腾森博士说：“当生命越接近终点，人们越意识到生命的脆弱，因而也就越珍视生命。

”人往往是越老越怕得病。

其实，老年人追求年轻的情绪，会使机体也随之年轻；相反，害怕衰老，常自叹“老矣”，在精神上做了衰老的俘虏，则很快会跌入老人的境地。

如何才能赢得健康，赢得长寿，越老越健康，成为老年追求的目标。

《越老越健康》综合老年人及其家人对健康知识的基本需求，从运动锻炼、科学饮食、生活起居、疾病防治、养生保健、良好心态、良好环境这八个方面着手，为老年朋友讲述如何养成科学的、健康的生活方式，引导广大老年人遵循生命规律，提高生活质量，从而达到身体健康、益寿延年的目的。

《越老越健康》最大的特点是，通俗易懂、深入浅出、针对性强，内容丰富、实用性强、融科学性与实用性为一体，它将会是我们为您和家人、朋友献上的一份养生盛礼，也是不可多得的一本家庭保健工具书。

<<越老越健康>>

作者简介

苗懿德，教授。

北京医科大学人民医院老年科，老年医学科主任、教授；中国老年医学会常务理事；中国老年医学会骨质疏松委员会常委；中国老年医学会《中国骨质疏松杂志》副主编；中国老年医学会心脑血管学会常务理事。

参编《今日高血压》、卫生部自学高等教育教材《内科学》、主编《专家门诊：常见病多发病解疑问答》、《老年病（新编临床医学问答丛书）》等书籍；有关骨质疏松、动脉硬化、糖尿病及老年常见多发病的论著三十余篇。

科普文章百余篇。

中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台健康节目嘉宾，为国家机关、社区大众作健康科普讲座百余场。

## &lt;&lt;越老越健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 良好心态决定老年人的健康老年人的心态与健康心态不老人不老步入老年的生理变化适当“服老”健康生活乐观是最好的药学会宽容，一生无忧心态决定生活质量放弃固执，留住健康发怒好比慢性毒药注重家庭心理调节切勿踏入“回归心理”难得糊涂能健康长寿老人要警惕“空巢综合征”第二章 科学饮食保证老年人的健康吃得科学，才能长寿好食谱，有助于老年人的健康老年人的饮食调养及其重要性老年人的饮食营养老年人的饮食原则“补”要适度过有规律的饮食生活饮水有助于抗衰老老年人应该怎样科学喝奶老年人吃水果的学问喝粥有益于老年人的健康老年人饮食都有哪些宜忌第三章 日常防病守住老年人的健康老年人如何自测疾病造成老人病症的因素老年人的常见疾病症状老年性疾病的防治老年人的心理疾病与健康老年人的疾病与生活方式老年人要定期进行体检家庭必备的老年人常用药老年人的用药常识老年人的四季防病谱第四章 生活起居奠定老年人的健康生活有序寿更长健康长寿之道与生活方式睡得好才会使老年人更健康沐浴也和健康息息相关老年人穿衣也有讲究老年人需小心空调病喝酒要适度吸烟有害健康久看电视损身心老年人起床禁忌如何布置厨房养成良好的卫生习惯老年人日常生活禁忌第五章 养生保健保护老年人的健康科学养生才会健康长寿有效的养生之道养生之道贵在健脑老年人如何使用补药老年人“八忘”有益身心健康老年人应用的营养性化妆品老年人怎样做到自我保健若人保健三平衡长寿老人的养生共性家庭保健不可忽视老年人保健中的误区第六章 运动起来，老年人会更健康坚持运动使老年人健康长在老年人参加健身运动的基本常识老年人的生理特点与体育锻炼老年人要保持适当的运动量老年人应养成良好的运动习惯四季锻炼各不同有氧运动助身心步行是健康的晴雨表不容忽视的晨练功效患病的老年人该如何运动老年人运动应禁忌哪些方面第七章 修身养性孕育老年人的健康健康老人应该修身养性兴趣是最好的长寿武器种植花草逗养宠物读书看报习书绘画游山玩水碧波垂钓细品茶趣棋牌对弈聆听音乐翩翩起舞第八章 好环境，让老年人越老越健康优美环境有益增寿和谐的家庭环境促成长寿老人适合选择的居住环境如何装修老人的居室环境太静不利于老人健康

## &lt;&lt;越老越健康&gt;&gt;

## 章节摘录

**家庭必备的老年人常用药** 现在,一般人都愿意“大病上医院,小病自己治”,因此,家庭药箱已成为居家必备品,尤其是有老年人的家庭。

那么,家庭药箱中应必备哪些老年人常用药就显得十分重要了。

家庭药箱的药品选购应注意: (1)小药箱中应有防治常见病的口服药,特别是家中如有患慢性病的老年人,应备齐其平时必服药品。

尽管家中尚未发现冠心病,但只要老人就应该备有抗心绞痛的药物,以防万一。

常用药还包括治疗感冒、发烧、腹泻、牙痛的药物。

此外,还须有一些外用药,如眼药膏、伤湿止痛膏以及处理小的外伤的用品。

(2)一般情况下,夏季备些中暑及防蚊虫叮咬药,秋天备些止泻药,冬季备些防治感冒、哮喘、胃病的药品。

(3)在选用药品时,应选价格适中、疗效确切、安全性高、普通人容易掌握、方便服用的药品。

(4)以前有病用剩下的一些药品,一定要贴上标签注明有效期。

(5)到药店买新药,要注意药店资质,保存好购药单据(这是消费者与药店交易、保护自己的唯一凭证)。

家庭常用药品是为了使一些小毛病能得到及时治疗、尽早控制,或至少能在去医院前做些临时处理。

但要注意:对自己不能确诊或症状较重、变化较大的疾病,不能擅自用药,尤其是小儿生病时,常常发病急、变化大,小儿自己也难以言表,此时应去医院诊治。

对成年人突发的各种病痛,老年人原有慢性病的突然变化。

也应及时去医院诊治。

## <<越老越健康>>

### 编辑推荐

8个方面，87个最实用的方案。

教你轻松做自己的健康顾问和长寿指导。

10种长寿食物，4季锻炼方式，8种疗心方案。

6字运动量自我检测法，5种家庭保健习惯。

10种情志养生方式，7个方面的身体定期检查。

让人类老得越来越健康的养生保健忠告，管理好自身健康，人人可多活20年。

遵循生命规律，提高生活质量。

良好心态决定老年人的健康；科学饮食保证老年人的健康；日常防病守住老年人健康；生活起居奠定老年人的健康；养生保健保护老年人健康；运动起来，老年人会更健康；修身养性孕育老年人的健康；好环境，让老年人越老越健康。

<<越老越健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>